



GORILLA SPORTS

3 in 1 Vibration Roller

schwarz
Art. 101013



Bedienungsanleitung



*smart technology...
for the express workout!*

Pflege- & Sicherheitshinweise

1. Dieses Gerät ist nicht wasserdicht, bitte halten Sie es daher von Wasser oder Nässe fern und achten darauf, dass keine Feuchtigkeit eindringen kann.
2. Reinigen Sie das Gerät bitte regelmäßig mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie hierbei keine Reinigungsmittel und tauchen das Gerät auch nicht in oder unter Wasser.
3. Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht herunterfällt oder sonstigen Stoßeinwirkungen ausgesetzt wird. Dies kann zu Beschädigungen führen, die nicht über die Gewährleistung abgedeckt werden.
4. Bitte vermeiden Sie es das Gerät direkten Sonnenstrahlen dauerhaft auszusetzen.
5. Bei technischen Problemen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

Spezifikationen

Dieses Trainingsgerät wurde entwickelt, um hochintensive und hochfrequente Vibrationen auf den Körper bzw. die Muskulatur des Benutzer zu übertragen.

- 2 Geschwindigkeitsstufen: Intensiv (Strong) und Sanft (Soft)
- LED-Anzeige der aktuell gewählten Geschwindigkeitsstufe.
- 10-Minuten Auto-Stop-Funktion der Vibration
- Integrierter Bluetooth-Empfänger zum Koppeln einer Bluetooth-fähigen Audioquelle (z. B. Smartphone) + integrierter Lautsprecher.
- Akustische Signal bei Kopplung und Trennung der Bluetoothverbindung.
- Micro-USB-Ladeanschluss (kompatibel mit handelsüblichen USB-Ladekabeln) Ladezeit: ca. 3 Stunden / Nutzungsdauer: ca. 2,5 Stunden
- Rolle aus hochwertigem EVA-Schaumstoff für optimalen Trainingskomfort und maximale Weiterleitung der Vibrationen.

Ø Stromverbrauch:

- Bluetooth Musik : ca. 0.5W
- Vibration : ca. 3.7W

Produktgröße: 30,8x10,5x11,2cm

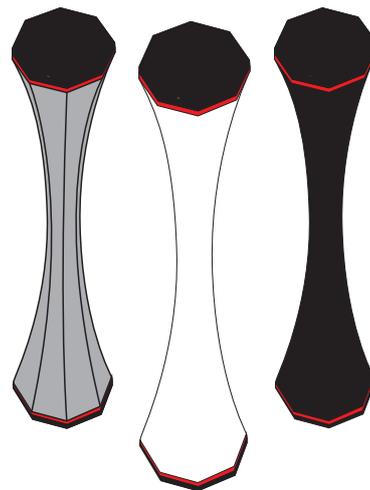
Produktgewicht: 1kg

Wirkungsweise & Produktvorteile

Der **3 in 1 Vibration Roller** ist ein hochmodernes Trainingsgerät zur Steigerung der körperlichen Fitness und zur optimalen Erholung bzw. Regeneration der Muskulatur.

- Lockert und dehnt die Muskulatur
- Verbessert die Beweglichkeit und Flexibilität der Muskulatur
- Steigert die Durchblutung
- Optimal zum Warm-Up und Cool-Down der Muskulatur
- Unterstützt bei der Vorbeugung gegen Muskelkater und Verhärtung der Muskulatur
- Effektives Hilfsmittel zur myofaszialen Freisetzung (Stretching & Massage der Bindegewebe oder Faszien)

Zusammengefasst ist der **3 in 1 Vibration Roller** die ideal Kombination aus Vibrationshantel und Vibrationsrollen für ein wirkungsvolles und effektives Fitnesstraining.



Bedienungsanleitung

A. Taste zur Aktivierung des Gerätes, Auswahl der Geschwindigkeitsstufen und Abschalten des Gerätes

Betätigen Sie die Taste A einmal um die Geschwindigkeitsstufe "Intensiv" (Strong) zu aktivieren ► LED-Anzeige leuchtet Dunkel-Rot
Betätigen Sie die Taste A zweimal um die Geschwindigkeitsstufe "Sanft" (Soft) zu aktivieren ► LED-Anzeige leuchtet Hell-Rot
Drücken Sie die Taste A noch einmal, um das Gerät auszuschalten und die LED-Leuchte erlischt.
Die Vibration wird nach 10 Minuten automatisch ausgeschaltet.

B. Bluetooth Verbindungstaste

Drücken Sie die Taste B um das Bluetooth-System zu starten ► es ertönt ein Signalton und die LED-Leuchte blinkt
Starten Sie nun die Bluetooth-Gerätesuche an Ihrem Smartphone oder Tablet-PC. Der Bluetooth-Name des 3 in 1 Vibration Rolle lautet: "X-BellPro"
Wenn die Bluetooth Verbindung hergestellt wurde, stoppt die LED-Anzeige mit dem Blinken.
Um die Bluetooth-Verbindung zu beenden, halten Sie die Taste B für mindestens 3 Sekunden gedrückt.

C. Taste zur Unterbrechung der Musik (Pausefunktion) und Annahme eines Telefongesprächs

D. Taste zum Wechseln auf das nächste Lied / Erhöhung der Lautstärke

Drücken Sie die Taste D kurz, um zum nächsten Lied Ihrer Audioquelle zu wechseln.
Drücken Sie die Taste D lang um die Lautstärke der Wiedergabe zu erhöhen

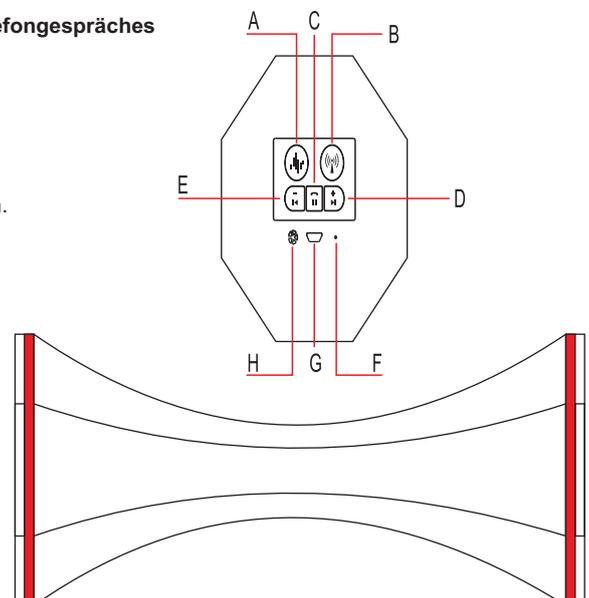
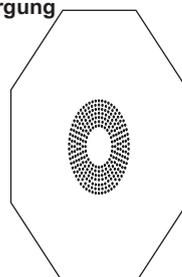
E. Taste zum Wechseln auf das vorherige Lied / Reduzierung der Lautstärke

Drücken Sie die Taste D kurz, um zum vorherigen Lied Ihrer Audioquelle zu wechseln.
Drücken Sie die Taste D lang, um die Lautstärke der Wiedergabe zu reduzieren.

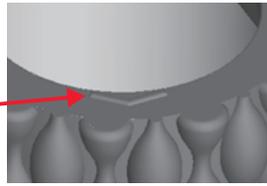
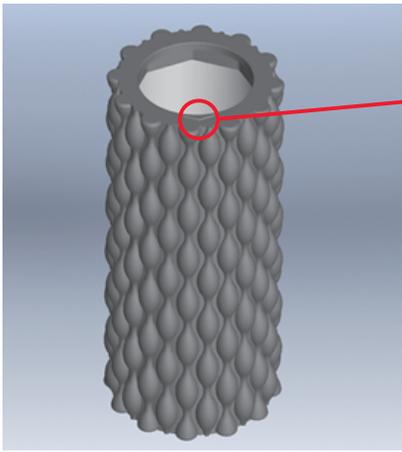
F. Reset-Taste

G. Micro-USB-Anschluss zum Aufladen der Stromversorgung

H. Mikrophonempfangsanschluss zum Telefonieren



Montageanleitung



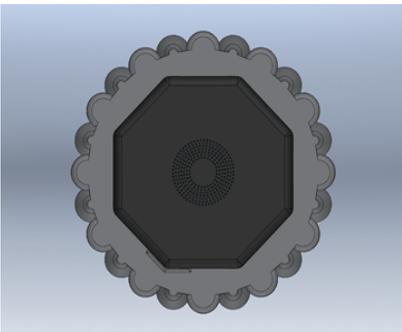
Schritt 1:

Stellen Sie die Schaumstoffrolle hochkant auf eine ebene und saubere Fläche. Das "V"-Zeichen zeigt hierbei nach oben.



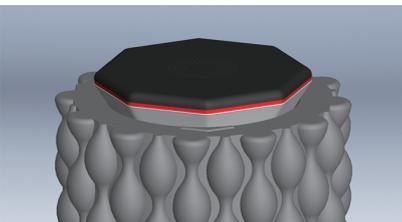
Schritt 2:

Setzen Sie die Hantel in der Schaumstoffrolle ein.



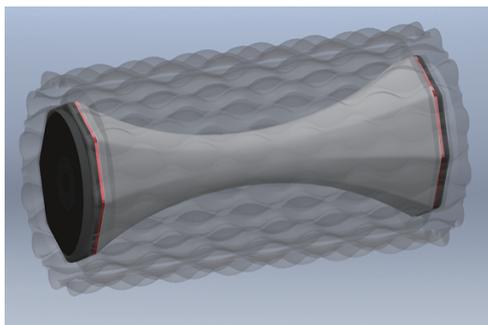
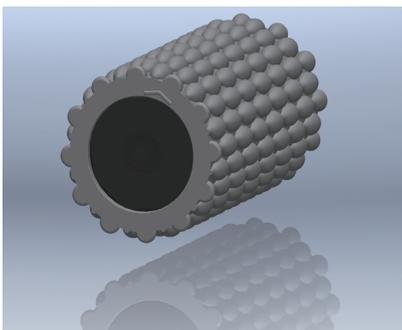
Schritt 3:

Richten Sie die Ecke der Hantel exakt auf das "V"-Zeichen aus.



Schritt 4:

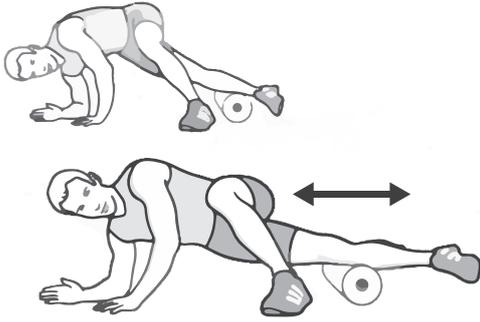
Ziehen Sie den Rand der Schaumstoffrolle um bzw. über die Hantel.



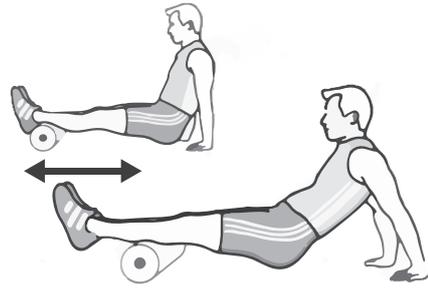
Nun ist der 3 in1 Vibration Roller komplett montiert.
Prüfen Sie von Zeit zu Zeit, ob die Schaumstoffrolle noch korrekt sitzt.

Basis Massage-Anleitung

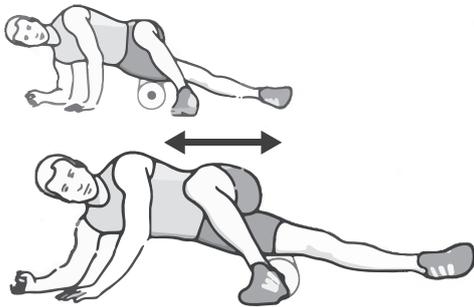
Übung 1



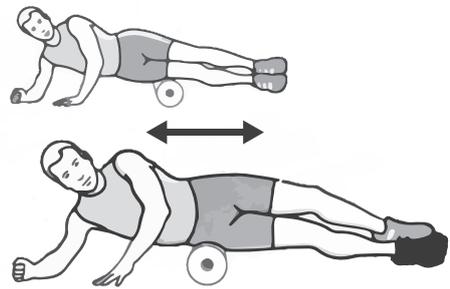
Übung 2



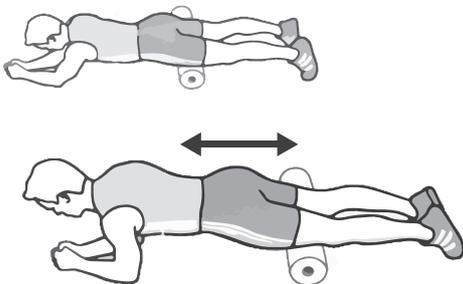
Übung 3



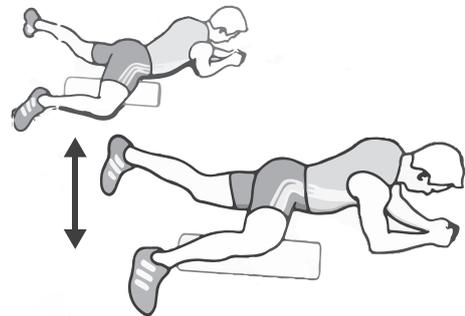
Übung 4



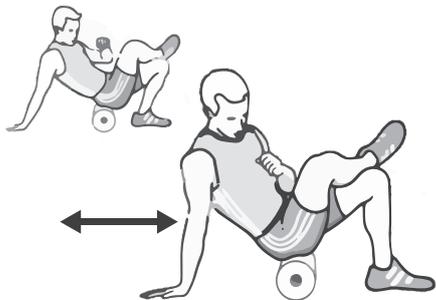
Übung 5



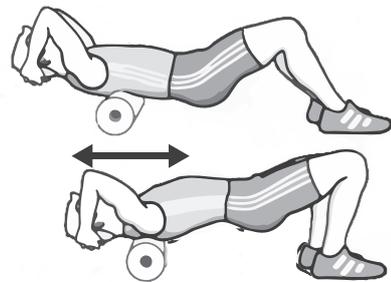
Übung 6



Übung 7

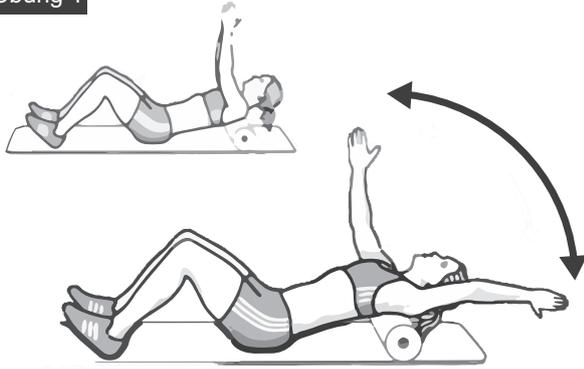


Übung 8

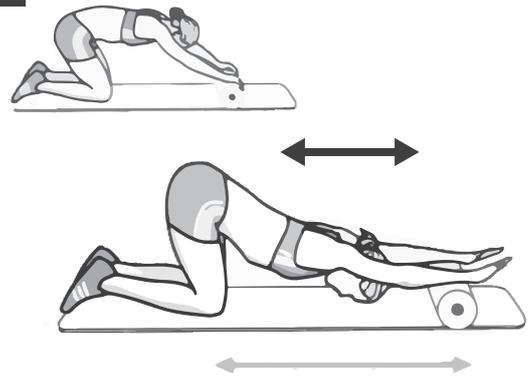


Fortgeschrittenen Massage-Anleitung

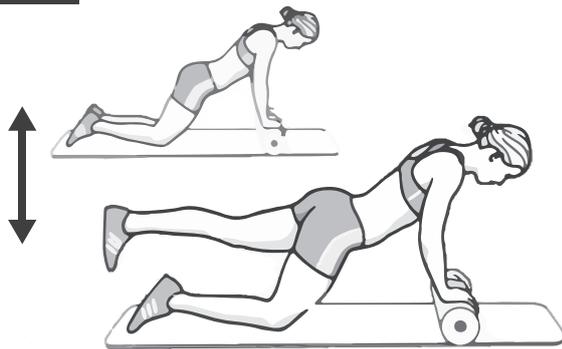
Übung 1



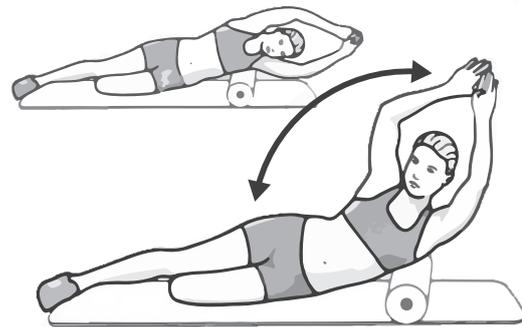
Übung 2



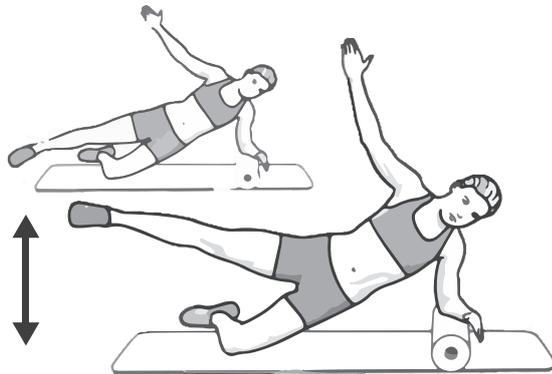
Übung 3



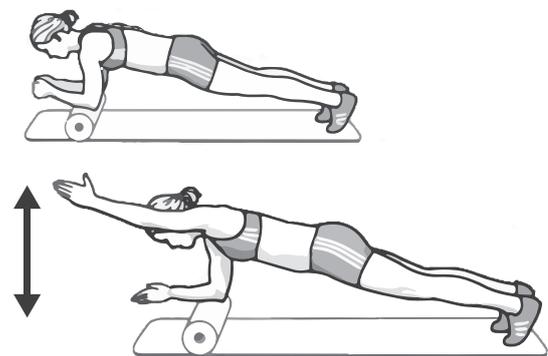
Übung 4



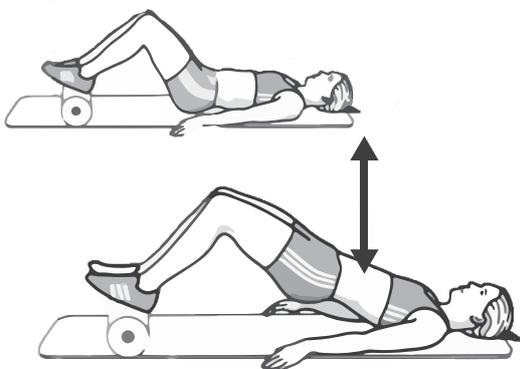
Übung 5



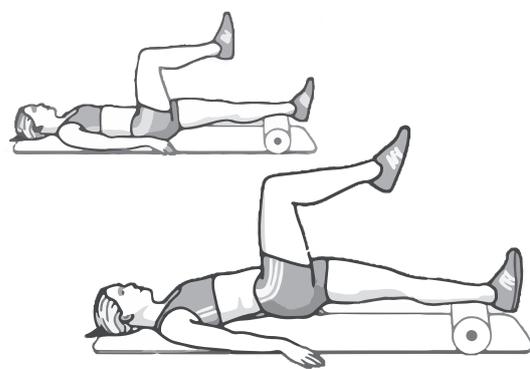
Übung 6



Übung 7



Übung 8



Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungsinformationen und den Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden.

Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

Trainingsumgebung

-Wählen Sie eine Trainingsfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Die Fläche sollte eben, sauber und frei von eventuell den Trainingsablauf störenden Gegenständen sein

-Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.

-Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.

-Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.

-Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberem Untergrund genutzt wird. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.

-Nutzen Sie das Trainingsgerät nicht auf hellen oder weißen Teppichböden oder Teppiche.

-Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät lagern Sie es so, dass es für Dritte, wie z. B. Kindern und/oder hilfsbedürftigen Personen nicht zugänglich ist. So vermeiden Sie eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung durch Dritten.

- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.

-Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.

-Beginnen Sie Ihre Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.

-Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen.

Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings in beweglichen Teilen verfangen kann.

-Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.

-Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet.

Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.

-Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unsere Serviceabteilung ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.

-Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.

- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in das Gehäuse bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.

-Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.

-Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.

-Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.

-Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.

-Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.

Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!

Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Allgemeine Informationen

Bei dem Training mit einem Vibrationsgerät handelt es sich um eine sehr umfassende Trainingsmethode, die neben dem Effekt auf die Muskulatur auch auf den restlichen Körper Auswirkungen hat. Zum Beispiel wird die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel verbessert. Seit einigen Jahren greifen Profi- und Spitzensportler auf das Training mit Vibrationsgeräten für intensive und effektive sportliche aber auch therapeutische Zwecke zurück.

Aufgrund des schonenden aber zu gleich auch höchst effektiven Trainings mit Vibrationsgeräten, nutzen viele Physiopraxen diese Trainingsart im Bereich des Muskelaufbaus nach Verletzungen oder für die Rehabilitation. Mit der entsprechenden professionellen Betreuung durch Ihren Therapeuten, können Sie im Bedarfsfall diese therapeutische Nutzung nun auch zu Hause durchführen. In erster Linie werden Vibrationsgeräte im Heimbereich aber für sportliche Zwecke verwendet.

Bitte bedenken Sie bei ihrer Trainingsplanung, dass diese Trainingsform, obwohl sehr schonend für den Körper, dennoch sehr intensiv ist. Gönnen Sie Ihrem Körper also genug Ruhephasen.

Wenn bei Ihnen nachfolgende Punkte zutreffen, sollten Sie vor dem Beginn des Trainings mit Ihrem Arzt Rücksprache halten um zu klären, ob das Training mit diesem Gerät sinnvoll bzw. möglich für Sie ist:

- Herzschrittmacher
- Thrombosen
- Tumore
- Metastasen
- Epilepsie
- Frisch ausgeführte Operationen
- Akute Wunden
- Schwangerschaft
- Frisch eingesetzte Spirale
- Akute Knochenbrüche
- Akute Entzündungen
- Akute Infektionen, wie z. B. ein grippaler Infekt
- Implantate auf Metall- oder Kunststoffbasis (auch Zahnimplantate)
- Nieren-, Gallen- und/oder Blasensteine
- Operationen, die vor Kurzem ausgeführt wurden
- Diabetes
- Muskel- und Gelenkrankheiten
- Bandscheibendegeneration
- Fehlstellung von Knochen und/oder Gelenken
- Herz- und Gefäßkrankheiten

Sollten bei Ihnen Krankheitsbilder, Einschränkungen oder Beschwerden vorliegen, die hier nicht genannt werden, so besprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeut, ob und wie Sie Ihr Training absolvieren bzw. gestalten sollten.



Entsorgung des Gerätes

Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in keinem Fall über den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

Batterien / Akkus (falls im Gerät vorhanden)

Batterien / Akkus dürfen keinesfalls in den normalen Hausmüll geworfen werden.

Beachten Sie, dass Batterien und Akkus Giftstoffe enthalten können, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, diese bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.



GORILLA SPORTS

Gorilla Sports GmbH

Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7
D-64372 Ober-Ramstadt
E-Mail: info@gorillasports.de
Phone: +49 (0) 6151 / 60 61 40